

# 西包括だより

平成30年夏号

## ～熱中症に注意～

日増しに暑くなってきますが、元気に爽快な夏を迎えるためにも、「熱中症」に注意が必要です。正しい予防方法を知り、普段から気をつけましょう。

### 熱中症予防のポイント

#### ① 水分をこまめにとる

⇒のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

#### ② 塩分をほどよくとる

⇒人は、汗をかくときに、水分と一緒に塩分も排出しています。大量の水分と塩分が身体から排出されると、脱水症状に陥ってしまいます。このようなときに、水分のみをとると、身体がこれ以上、塩分の濃度を下げないように、尿として水分を排出し、脱水が進行する原因となります。そのため、毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとりましょう。

#### ③ 「気温」など、自分のいる環境に気をつける。

⇒屋内や夜間でも熱中症の危険はあります。日差しを遮ったり、エアコンや扇風機などで、室温を適度に下げましょう。



### 火災

【原因】火を消し忘れる。火に近づきすぎて、服に着火する。

⇒調理後は、必ず火が消えているか確認する。生地や袖やすそが広がった衣類は火がついても気づきにくいので注意する。

### 階段や床での転倒・転落

【原因】段差に気づかず転倒してしまう。

⇒「段差」をなくす工夫をする。「手すり」を設置したり、「明るい照明や足元灯」をつける。すべりやすい素材の靴下やスリッパは避ける。

### 踏み台

【原因】バランスを崩して転倒してしまう。

⇒天板に立つときは、身を乗り出して作業しない。踏み台は、平らなところに置くようにする。



高齢者に多い事故。注意して下さい。

## ～平成30年度家族介護支援事業のお知らせ～

# 息子さんと娘さんのための

## 介護者の集い

住吉区西地域包括支援センターでは、住吉区地域包括支援センターと共催で、家族介護支援事業として、親御さんを介護されている息子さん、娘さんの意見交換や交流のための「息子さんと娘さんのための介護者の集い」を開催しています。

同じ介護者でないと分からない辛さの共有やストレス発散の場として、交流会を行っています。きつと話を聞いてもらい、聞いてあげることによって、心がスッと軽くなりますよ(\*^\_^\*) ☆介護する人が安心して相談や情報交換ができる場となっています。お気軽にお越しください♪お問い合わせは、住吉区地域包括支援センター、(電話番号 06-6692-8803)か当センターまで。

**日程**平成30年8月18日(土)、平成30年11月17日(土)

平成31年2月16日(土)

**場所**住吉区在宅サービスセンター

(大阪市住吉区浅香1-8-47)

**時間**午後1時30分より



## 楽しく笑ってリフレッシュ!!

笑いあふれる講演と落語を聞いて介護する側、される側にかかわらず、みんなで元気になりませんか？

**講師** 大平哲也氏、林家染二氏

**日程** 平成30年7月19日(木)

**時間** 開場：午後1時15分、開演：午後2時～4時まで

**場所** 住吉区民センター小ホール(区役所となり)

大阪市住吉区南住吉3-15-56

**対象者** 家族介護をされている方または経験された方、地域にお住まいの方、介護の仕事に従事されている方



高齢者の総合相談窓口 住吉区西地域包括支援センター  
TEL 06-6674-0800 FAX 06-6674-0801